Edgar T. Cyriax

Nicht im Buchhandel.

Separat-Abdruck

aus dem

Archiv

für

Orthopädie, Mechanotherapie und Unfallchirurgie.

XI. Band, 1. Heft.

Herausgegeben

von

Dr. J. Riedinger,
a. o. Professor in Würzburg.

1911

Verlag von J. F. Bergmann in Wiesbaden.

Verlag von J. F. Bergmann in Wiesbaden.

Seit Anfang 1910 erscheint:

Zentralblatt

für

Röntgenstrahlen, Radium

und verwandte Gebiete.

Herausgegeben von

Dr. med. **Albert E. Stein,**
Spezialarzt für orthopädische Chirurgie und Röntgenologie in Wiesbaden

Prof. Dr. **Ph. Bockenheimer,**
Privatdozent für Chirurgie in Berlin

Prof. Dr. **G. von Bergmann,**
Assistent der II. medizin. Klinik in Berlin

unter Mitarbeit von

Geh. Med.-Rat Prof. Dr. **Bardenheuer**, Cöln; Ingenieur **Heinz Bauer**, Berlin; Prof. Dr. **Bickel**, Berlin; Geh. Rat Prof. Dr. **A. Bier**, Berlin; Prof. Dr. **R. Bier**, Konstantinopel; Prof. Dr. **Birch-Hirschfeld**, Leipzig; Prof. Dr. **Borchardt**, Berlin; Geh. Rat Prof. Dr. **Brieger**, Berlin; Dr. **G. Bucky**, Berlin; Dr. **zum Busch**, London; Dr. **Deane Butcher**, London; Prof. Dr. **de la Camp**, Freiburg i. Br.; Doz. Dr. **Chrysospathes**, Athen; Prof. Dr. **Codivilla**, Bologna; Dr. **C. Comas**, Barcelona; Exzellenz Geh. Rat Prof. Dr. **Czerny**, Heidelberg; Direktor **Friedrich Dessauer**, Aschaffenburg; Prof. Dr. **Dieck**, Berlin; Prof. Dr. **Eberlein**, Berlin; Hofrat Dr. **Eder**, Wien; Geh. Rat Prof. Dr. **Friedrich**, Marburg; Dr. **Gierlich**, Wiesbaden; Privatdozent Dr. **Grashey**, München; Prof. Dr. **Grässner**, Cöln; Dr. **Franz M. Groedel**, Bad Nauheim; Dozent Dr. **Grünhut**, Wiesbaden; Prof. Dr. **Habs**, Magdeburg; Dr. **L. Hauchamps**, Brüssel; Dr. **M. Haudek**, Wien; Geh. Rat Prof. Dr. **Hildebrand**, Berlin; Geh. Rat Prof. Dr. **F. A. Hoffmann**, Leipzig; Dozent Dr. **Holzknecht**, Wien; Dr. **Immelmann**, Berlin; Prof. Dr. **Joachimsthal**, Berlin; Dr. **de Keating-Heart**, Paris; Dozent Dr. **Kienböck**, Wien; Privatdozent Dr. **F. L. Kohlrausch**, Berlin; Geh. Rat Prof. Dr. **Kraus**, Berlin; Prof. Dr. **R. Kutner**, Berlin; Prof. Dr. **Kümmell**, Hamburg; Patentanwalt Dr. **Landenberger**, Berlin; Prof. Dr. **Lange**, München; Prof. Dr. **Levy-Dorn**, Berlin; Dr. **Löwenthal**, Braunschweig; Dr. **P. Ludewig**, Frankfurt a. M.; Prof. Dr. **Luther**, Dresden; Dr. **M. Ménard**, Paris; Geh. Reg.-Rat Prof. Dr. **A. Miethe**, Berlin; Dr. **F. Nagelschmidt**, Berlin; Geh. Rat Prof. Dr. **Nernst**, Berlin; Prof. Dr. **von Noorden**, Wien; Dr. **Paus**, Christiania; Prof. Dr. **Prio**, Barcelona; Prof. Dr. **L. Rehn**, Frankfurt a. M.; Dr. **Reichmann**, Chicago; Prof. Dr. **Rieder**, München; Prof. Dr. **Schaum**, Leipzig; Prof. Dr. **Schiff**, Wien; Dr. **Ed. Schloemann**, Düren; Dr. **E. H. Schmidt**, Berlin; Prof. Dr. **Ernst Sommer**, Zürich; Prof. Dr. **Spalteholz**, Leipzig; Prof. Dr. **Torikata**, Osaka (Japan); Prof. Dr. **Vulpius**, Heidelberg; Prof. Dr. **Weintraud**, Wiesbaden; Prof. Dr. **Wertheim-Salomonson**, Amsterdam; Prof. Dr. **Williger**, Berlin; Prof. Dr. **Wilms**, Heidelberg; Geh. Med.-Rat Prof. Dr. **Max Wolff**, Berlin.

Redaktion: **Dr. A. E. Stein,** Wiesbaden, Rheinstrasse 7.

Jährlich ein Band von 12 Heften im Gesamt-Umfange von 24 Bogen zum Preise von 15 Mk.

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
welMOmec
pam
QT255
1911
N35z
22500911644

Separatabdruck aus dem Archiv f. Orthop., Mechanoth. u. Unf.-Chir., Bd. XI. H. 1.

363953

III.

Zwanzig Jahre Erfahrungen mit Dr. Gustav Zanders medico-mechanischer (d. h. vom Arzt geleiteter — durch Apparate vermittelter) Heilgymnastik.

Von

Sanitätsrat Dr. **Hermann Nebel,** Coblenz a. Rh.

I. Über die Behandlung allgemeiner Ernährungsstörungen.

Im Herbste 1885 — nach 4½jährigem Studium und 7½ Jahren Assistenten- und Reisezeit — ging ich, zusammen mit meinem Freunde, Dr. Herm. Nönnchen vom Altonaer Kinderhospitale, mit Reiseurlaub vom Hamburger allgemeinen Krankenhause, wo ich die Kinderstation der chirurgischen Abteilung hatte, zum ersten Male nach dem schönen Stockholm. — Damals hatten wir beide so wenig einen richtigen Begriff von dem wahren Werte der schwedischen Heilgymnastik, wie ihn noch heutigen Tages, bedauerlicherweise, die Mehrzahl unserer Ärzte — und Professoren haben; und erst recht nicht ahnten wir etwas von der Bedeutung der Zander'schen mechanischen Gymnastik, deren enormes Verdienst es ja war, dass sie ein Heilmittel von unbestreitbar grossem Werte — aus der Hand der Laien-Gymnasten heraus — in ärztliche Hände gab.

Wir bemühten uns indessen redlich einen Einblick zu gewinnen und uns ein Urteil über die uns neue Sache zu bilden. Fleissig besuchten wir in der Frühe die medizinische Abteilung des gymnastischen Zentral-Instituts unter Leitung des liebenswürdigen Professors Murray, danach das damals Brunkebergstorg gelegene, orthopädische Institut des Professors Jaederholm, der auch in Deutschland bekannt war durch seine Blutuntersuchungen (in der Zeitschr. für Biologie). Wir gingen auch — wie wohl nicht allzuoft — in das von Dr. Gustaf Zander geschaffene und geleitete mediko-mechanische Institut in der Jacobsgatan. Da waren wir des Staunens voll zu sehen, wie es diesem seltenen Manne gelungen war, die Übungen — von dem nicht immer angenehm und zuverlässig arbeitenden, von seinem wechselnden, körperlichen Befinden abhängigen Bewegungsgeber — auf exakt und stumm ihren Dienst verrichtende Apparate zu übertragen. Denn diese gestatteten es, den Patienten nicht nur diejenigen Muskelgruppen, die man zu üben vor hat,

isoliert, sondern auch mit genauer, einen Tag wie den andern gleich bleibender, dann systematisch zu steigernder (Nummer) Stärke der Belastung gymnastieren zu lassen. Verblüffend war die grossartige Einfachheit, mit welcher dieses Prinzip für sämtliche Muskelgruppen, an den Armen (13 A-Apparate), an den Beinen (13 B-Apparate) und für den Corpus (10 C-Apparate) gelöst war; dazu kamen noch Apparate für passive Bewegungen, welche nicht durch die Muskelkraft des Patienten, sondern durch einen Motor in Bewegung gesetzt werden; daher die irreführende Bezeichnung „Maschinentherapie". Ferner einige vorzügliche, besser wie die geübteste Hand wirkende Massage-Instrumente; die Klopfer mit Gummihämmern und der nicht übertroffene Erschütterungsapparat —, der Vater all der heutigen Tages eine Rolle spielenden Perkutoren, Vibratoren etc., Apparate mit und ohne Elektrizität. Sehr sympathisch wirkte die Persönlichkeit des philosophischen Leiters dieser Anstalt; verblüffend die grosse Anzahl (mehrere Hundert täglich) von Besuchern des med.-mechan. Instituts, die zumeist mit Begeisterung von Dr. Zander als Mensch und als Arzt sprachen. — Allein — wir mussten uns sagen, dass wir für unsere Kinderabteilungen doch nicht von einer so teuren Aufstellung Gebrauch machen könnten. So konzentrierten wir denn unsere Tätigkeit auf Prof. Murray's und Prof. Jaederholm's Institute, wo uns viel Interessantes gesagt und gezeigt wurde.

Da wir gekommen waren in der Absicht, die Verwendung der Heilgymnastik für orthopädische Zwecke und für die Erkrankungen der Form- und Bewegungsapparate zu studieren — ein Vorurteil in Bewertung der Heilgymnastik, in dem die Mehrzahl der Ärzte auch heutigen Tages noch befangen ist, — so überraschte es uns sehr zu hören, dies sei doch nicht des Pudels Kern, ihre Hauptwirksamkeit entfalte die Heilgymnastik auf dem Gebiete der inneren Krankheiten, was mir auch später von Dr. Zander gesagt und am Bestande seiner Heilanstalt gezeigt wurde. Zu den hauptsächlich mittelst Heilgymnastik zu beeinflussenden Affektionen zählten die Zirkulationsstörungen, die Unterleibsstörungen, die konstitutionellen Anomalien, vor allem Fettleibigkeit, Gicht, Rheuma und Diabetes, ja manche Störungen sogar in der Sexualsphäre des Weibes (Thure Brandt, Dr. Zander's Gymnastik Schwangerer) und vor allem die allgemeinen Ernährungsstörungen. Dies war natürlich im weitesten Sinne gemeint, wo es sich darum drehte, Ordnung in die Ökonomie des körperlichen Haushaltes zu bringen, mehr oder minder lebhaften Verbrauch von Nährstoffen anzuregen.

In Schweden stand diese Seite, die Allgemeinbehandlung, weitaus im Vordergrunde. In Deutschland überwog leider bald allzusehr das äussere Gebiet; die zweifellos auch sehr wichtige Behandlung der Unfallkranken und die orthopädische Verwendung spielte bei den, nach meinen und anderer immerhin bahnbrechenden Veröffentlichungen, rasch vorangehenden Gründungen speziell mediko-mechan. Zander-Institute zu sehr die Hauptrolle.

Meine Studien und Betrachtungen über heilgymnastische Behandlung der Zirkulationserkrankungen, der Chorea, des Rheumatismus, speziell des

Lumbago (Bergmann's Verl. 1888) hatten aber doch den Weg gezeigt. Meine, mit viel Kasuistik, die Lehren Dr. Zander's in allem Detail wiedergebenden „Bewegungskuren" (Bergmann's Verl. 1889), die eine überwiegend günstige Besprechung fanden und wirklich, wie es in einer Besprechung damals hiess, mit dem Herzblute der Überzeugung geschrieben waren, kamen leider bald wieder in Vergessenheit, weil andere Mitteilungen dieser Art nicht genügend folgten. Dr. Hasebroek in Hamburg war fast der einzige, der unentwegt vom Standpunkte des Internisten über Mechanotherapie schrieb. Und doch habe ich in 17 weiteren Jahren der Tätigkeit auf diesem Gebiete durchaus all das bestätigt gefunden, was ich als meines hochverehrten Lehrers wohldurchdachte Lehren niedergelegt hatte. Ich konnte aber häufig genug, zumal in unseren Badeplätzen, Verordnungen lesen, die mit den Zander'schen nicht die entfernteste Ähnlichkeit hatten und auf das vorliegende Leiden wie die Faust aufs Auge passten; jeder Kollege, der dort das Recht hatte und sich auch getraute in das Institut zu verordnen, hielt eben nicht die Kenntnis von der Verordnungsweise des Meisters, die in meinem Buche sorgfältig für das Allgemeine wie für jedes in Betracht kommende Leiden angeführt war, für nötig. Man verordnete: 3 A-Bewegungen, hintereinander, ohne Wahl, 3 B-Bewegungen etc. des Nonsenses, man betrat selten oder nie den Übungssaal und kümmerte sich wenig um die Übenden, die den Instruktoren oder ihrem Schicksal überlassen blieben.

Dieselben durchweg günstigen Erfahrungen wie ich hat Prof. G. Schütz in Berlin, wie er mir berichtet, und Dr. Hasebroek in Hamburg mit der — richtig gegebenen Zander-Gymnastik gemacht.

Bei Prof. Jaederholm sahen wir manches chlorotische Mädchen, bei dem er darauf ausging, schonend anzuregen und den allgemeinen Ernährungszustand zu verbessern; dann erst sehe man sehr oft die Eisentherapie anschlagen. Wir sahen zu reichlich genährte, pastöse, schlaffe Individuen, von denen er uns sagte, dass man ihnen kaum anders als heilgymnastisch beikommen könne, und wieder das Gegenteil: magere, nervöse Kinder, bei denen auch recht viel, aber mit grosser Vorsicht anzufangen war. Bei ersteren wurde durch energische aktive Übungen der Muskel-Kräfteverbrauch gesteigert unter eventueller Beschränkung der Nahrungszufuhr; letztere wurden durch sehr milde gegebene aktive, vorzugsweise aber nutritionsbefördernde passive Bewegungen behandelt. Was ich von Chorealeidenden hier sah und hörte, war der Anlass zu meiner ausführlichen Studie über Chorea, nachdem ich mir im nächsten Jahre in Paris im Hôpital des enfants, die Wirkungsstätte Napoléon Laisné's, der sehr interessant über die Behandlung der Chorea mit Gymnastik berichtet, angesehen hatte.

Immer wieder betonte uns Prof. Jaederholm, ein wie dankbares Feld der Heilgymnastik die allgemeinen Ernährungsstörungen böten. Ein seltsames Erlebnis, welches in dieses Kapitel gehört, ist mir noch im Gedächtnis. Ein Bekannter nahm uns mit zu einem Leutnant X., einem Schüler des „berühmten Kellgren". Dies war ein schwedischer Offizier, der mit „Nervenerschütterung" und viel Phantasie, alle Krankheiten, „den Krebs und

die Blindheit nicht ausgenommen", wegbewegen konnte; so erzählte es der Lektor Svahn einem glaubensstarken Publikum, ein Schwindel, welcher solche Dimensionen angenommen hatte, dass ein akademischer Lehrer, der berühmte Anatom Prof. Retzius, für nötig hielt, dagegen aufzutreten.[1])

Leutnant X. zeigte uns die Methode (die zum Lachen war), eine Art von Kitzelgriffen unter die Rippen und am Rücken entlang, an einem Knaben, den er „an einer Art von Tabes" leiden liess und — schon gebessert hatte. Es war ein schwerfällig, ungeschickter Knabe mit leichtester Dystrophia cerebralis[2]).

Der Knabe war ganz einfach, etwas dumm, was ihm natürlich nicht mit Bewegungen auszutreiben war, aber körperlich sehr ungeschickt (wie man zu sagen pflegt tabrig, daher die kühne Diagnose), und der die Tabes heilende Leutnant tat gewiss ein gutes Werk, indem er ihn durch sein energisches Kitzeln etwas anregte, durch zweckentsprechende Gymnastik aber im übrigen für eine grössere Agilität und einen geregelteren Haushalt der Ernährung sorgte. Sicher tat er mehr hierfür, als einer unserer Kliniker, in stolzer Nichtachtung der Heilgymnastik mit so und so „moderierten Bädern usw." getan haben würde.

Wie eine energische Bewegungskur auf die Ernährung des gesunden Körpers wirken kann, sollten wir an uns selbst erfahren.

Um alles recht gründlich zu machen, nahmen wir sogar einen Kursus im Bewegungsgeben bei einem der besten damaligen Heilgymnasten Stockholms, Herrn Lidbeck, einem prächtigen Menschen. Er zeigte und gab uns die 1001 aktiven und passiven Bewegungen der schwedischen Heilgymnastik — natürlich mit obligaten Erklärungen, für was die einzelnen vermeintlich gut seien — geradezu meisterhaft. Da wir beide jung und zäh waren, wurde unwillkürlich mehr Kraft angewendet, als dem Zweck entsprach, so dass aus unserem Üben ein leichtes Ringen wurde, da ja kein Mass der Kraft existierte. Das ist der Nachteil, der nach Dr. G. Zander der manuellen Methode eben gar zu leicht anhaftet. Der Gymnast wollte zeigen, was er könne, wir wollten uns nicht schwächlich zeigen. Wir konnten es, gesund wie wir waren, schadlos ertragen, doch wurden wir so müde, dass wir abends vor 10 zur Ruhe gingen, und ich erinnere mich noch mit Vergnügen unseres guten Appetits. Wenn wir überflüssigen Speck besässen hätten, würden wir ihn sicher los geworden sein bei solcher gewaltsamen Beschleunigung des

[1]) Besprochen in meinen Briefen aus Schweden. Deutsche med. Wochenschr. 1887.

[2]) Die Laiengymnasten haben alle die berechtigte Eigentümlichkeit, dass sie stets mit der Diagnose sehr frei umgehen. Während aber der gut beschlagene Arzt, vermöge seiner Kenntnisse, auf 100 Fälle vielleicht 10 mal in der Diagnose irrt, — der schlechte meinetwegen 25 mal, so ist es doch dem Laien beschieden, unter 100 Fällen in 90 sicherlich an der Diagnose vorbeizuraten. Dadurch unterscheiden sich diese Helfer oft leider wenig von dem Kurpfuscher, indem sie — daheim, wie bei uns erst recht, als der berühmte schwedische Direktör — meist sehr gewandte, nette Leute, die in ihrer Art vorzügliche Menschen sind, — auf eigene Faust nach Phantasie — Diagnosen Wunder verrichten und durch die geschäftige Fama verbreiten lassen. (Was leider in manchen Sanatorien auch — ärztlich verübt wird!)

Stoffumsatzes. Wir waren aber beide schlank und litten nicht an Überfluss. Jedenfalls konnten wir entnehmen, was wir Leuten, die an Appetitlosigkeit litten, angedeihen lassen müssten, und wie wir vorzugehen hätten bei den Leuten, die zum Fettwerden neigten, selbstredend unter gleichzeitiger Einschränkung der Zufuhr, was aber nur zu oft problematisch ist. Ich habe später oft Gebrauch davon gemacht in Hamburg, wie in Frankfurt. Aus meiner Hamburger Zeit ist mir ein Herr unvergesslich, der während 2½ Jahren getreulich die Anstalt besuchte, um, so gut es ging, seine zu grossem Ansatze neigende Ernährungsstörung zu bekämpfen. Denn was ist im Grunde genommen die Adipositas wohl anders! Der Herr war stets im Sommer nach Marienbad gegangen und hatte (für schweres Geld) 12—15 Pfund dort gelassen, um regelmässig das und noch etwas mehr nach den Diners im Winter wiederzugewinnen. Jetzt beschränkte er sich auf die Übungen im medikomechanischen Institut mit dem Erfolge, dass er — nicht wieder schlank, aber agil und wohl wurde; frisch und guter Dinge, wurde er befreit von allerlei kleinen Molesten, die er sich gewöhnt hatte, als unvermeidlich anzusehen, trägem Stuhlgang, gelegentlichen Hämorrhoidalqualen, kurzer Luft beim Treppensteigen usw. ganz oder zum Teil, ohne arzneiliche Nachhilfe. Er nahm langsam, aber stetig 1, 2 Pfund nur im Monat ab und gar nicht wieder zu unter den Zumutungen des Winterfeldzuges. Er hatte es nach 2 Jahren auf 13 oder 15 Pfund Gewichtsabnahme gebracht. Zum Beweise, was er erreicht habe, pflegte er über seinen Spitzbauch weg die Hände horizontal zu strecken und mit den Fussspitzen zu berühren. Er war des Dankes voll für das, was er bei „Zander“ erreicht hatte, und pflegte oft zu sagen: „Wenn sie das an der Börse wüssten, wieviel Gesundheit und Lebensfreude in diesen unscheinbaren Apparaten hier verborgen liegt, die halbe Börse käme hierher und würde ihre allgemeinen Ernährungsstörungen bekämpfen, denn Turner sind leider nicht mehr unter ihnen“.

Ähnliche Fälle hatte ich zu Dutzenden.

Vom Gegenteil, darniederliegender Ernährung, sind mir viele Fälle von zarten Kindern, bei denen nichts anschlagen wollte, als äusserst dankbar, aber viele Vorsicht und Geduld in Anspruch nehmende, Objekte der Bewegungskur in Erinnerung. Und dabei hatte ich den Vorsteherinnen meines Übungssaales — erst einer Schwedin, die sich allgemeinster Sympathie erfreute, dann einer sehr gewandten deutschen Turnlehrerin, zugleich Vorsteherin meiner Klinik, und schliesslich einer in Schweden ausgebildeten Perle von einer Helferin, Fräulein Mozen, sehr viel zu verdanken. Man muss auch in der Auswahl dieser Hilfen sehr vorsichtig sein und kann nicht genug d'accord mit ihnen, im Interesse seiner Patienten, arbeiten.

In Frankfurt führte mir eine Institutsvorsteherin, die junge Mädchen aufnahm, welche sich vorwiegend in Musik ausbilden wollten, namentlich Engländerinnen, nachdem sie gute Erfolge gleich zu Anfang im medikomechanischen Institut bei mehreren ihrer Pflegebefohlenen gesehen hatte — häufiger junge Mädchen, die an Bleichsucht, hochgradiger Muskelschwäche, Hinfälligkeit, kurz an allgemeiner Ernährungsstörung litten, zur Be-

handlung zu. In 3, 4 Fällen handelte es sich dabei um Töchter von Ärzten, so dass von vornherein die unangenehme Frage des Pretiums der Kur in Wegfall kam und man ungehindert auf einer mit der notwendigen Ausdauer vorzunehmenden Behandlung bestehen konnte. Ich entsinne mich dieser Kuren mit Vergnügen, wenn sie auch oft zu Anfang die Geduld und das Geschick der Vorsteherin auf eine harte Probe stellten, die indessen jeder Aufgabe gewachsen, jedenfalls das beste zu den Erfolgen der Kur tat, deren ich mich freuen konnte. Denn selten blieb der Erfolg länger als 6 Wochen aus und dann war es ein Genuss, zu sehen, wie diese jungen Geschöpfe wieder Lebensmut und Kraft zurückgewannen und sich zusehends kräftigten.

Ein Arzt aus Dresden brachte mir seine Tochter (von derselben Dame veranlasst) wegen grosser Schwäche und Hinfälligkeit im Gefolge von Chlorose. Er bemerkte mir aber, dass sie schon einige Zeit in einem medikomechanischen Institut geübt und keine Besserung bemerkt hätte. Ich leitete mit der nötigen Vorsicht diese Behandlung ein und die mit der speziellen Anleitung der Patientin betraute Dame tat das Übrige, so dass bereits im ersten Monat ein recht deutlicher Erfolg der Kur, eine zweifellose Besserung des Ernährungszustandes und der Kräfte eintrat. Man muss sich eben etwas eingehender mit diesen Kranken — noch mehr als mit anderen — beschäftigen und nicht meinen: „da hast du dein Bewegungsrezept, da stehen die Apparate“; sondern zunächst die sympathischeren Übungen nach Möglichkeit ausfindig zu machen trachten, wechseln, zureden und das Vertrauen der Kranken zu gewinnen suchen. Ich hatte darin, wie ich schon sagte, an den Vorsteherinnen meines Übungssaales, die lange Jahre ihren Posten inne hatten, die beste Hilfe und dankte ihrem unermüdlichen Bemühen und dem Verständnisse, womit sie meine Absichten unterstützten, das Gelingen mancher Kur. Ich bewahre gerade von solchen jungen Damen, die ihren allgemeinen Ernährungszustand in der Anstalt gebessert haben, eine Reihe von mehr oder minder wertvollen, aber aus dankbarem Herzen mir zugekommene Andenken, z. B. eine schöne, englische Sheakespeare-Ausgabe, einen sehr schönen amerikanischen Schreibtisch, den mir die reizende Tochter eines englischen Kollegen auf ihrer Hochzeitsreise als Andenken an ihre erfolgreiche Kur hinstellen liess.

Ein 13jähriges Mädchen, blass, lang aufgeschossen, wurde mir von Herrn Dr. Harbordt, dem Chirurgen an dem hl. Geistspitale, zugewiesen wegen hochgradiger Ernährungsstörung, Blässe, Tachykardie, Hinfälligkeit. Ich habe viele Pulse von der Kranken vor, während und nach den Übungen aufgezeichnet. Der Puls war allemal nach den Übungen ruhiger. Ich habe seinerzeit die Kurven im ärztlichen Vereine, wo ich über den günstigen Verlauf des Falles berichtete, gezeigt [1]).

[1]) Leider bin ich nicht mehr in der Lage, diese und andere beweisende Kurven zu zeigen, deren ich, unter den verschiedensten Umständen aufgenommen, viele Tausend während 17 Jahren gesammelt hatte, so von mir selbst in Stockholm 1885 von Dr. Zander aufgenommene und weiter von mir gezeichnet viele Hundert Experimentkurven: vor und nach dem Essen, den Übungen, Laufen, Radfahren usw., von manchen Herzkranken Serien durch

Das Kind nahm in 14 Tagen 3 Pfund an Gewicht zu, es vertrug das vorher unverträgliche Eisen nachträglich gut, es zeigte wieder Esslust und wurde munterer. Leider setzte es die Kur (vermutlich pecuniae causa, wie ich zu spät erfuhr) nach einem Monat nicht fort.

Ich brauche hier nicht auf weitere Fälle von solcher Unterernährung oder nach der Seite der Überernährung hineingenden Ernährungsstörungen einzugehen; es ist bei allen ähnlich, mit Entschiedenheit und viel Geduld, mit liebevollem Eingehen auf den Zustand, auf die Schwächen und auf die Vorurteile, dass ihnen diese oder jene Übung nicht bekomme, nicht nütze usw., vorzugehen. Und in dieser Hinsicht hängt eben viel von der Helferin ab und davon, dass der Arzt sich ja nicht rar mache im Übungssaale, sondern ab- und zugehend jedem Übenden das Gefühl gebe, dass er sich um ihn kümmere und mit Humor seine wirklichen oder eingebildeten Beschwerden anhört und abstellt.

Man beginne bei zarten Personen recht schwach, beispielsweise mit folgendem Rezept:

1. A 8 b, Armwechseldrehen, im Sitzen; das Schwungrad zunächst nur mässig in Bewegung setzend, ohne besondere Atemvorschrift, als dass empfohlen wird, möglichst tief ein- und auszuatmen.

2. B 12 Fusskreisen Nr. 2—3 im Sitzen (ohne besondere Atemvorschrift). Beide Übungen sind eigentlich nur Schwungbewegungen, von Dr. Emil Zander in seiner schönen Arbeit über mechanische Gymnastik in den therap. Monatsheften „Förderungsbewegungen" genannt, die keine oder nur im Anfang aktive Muskelkontraktion erfordern, und die doch eine sehr wohltätige Dehnung der Muskeln und Bänder des Armes resp. des Beines bewirken, einen vermehrten Blutumlauf in den exerzierten Teilen, während sich der ganze übrige Körper in Ruhe befindet. Die meisten Patienten empfinden diese Übungen, wozu auch A 7, B 7, B 11 gehören, sehr angenehm.

3. J 5 Rückenwalkung, langausgestreckt in Rückenlage, eine höchst behagliche, natürlich in verschiedener Ausdehnung und Stärke 1—2 Minuten lang zu gebende Massage. Der Apparat erfreut sich unter der Bezeichnung „Wonnestuhl" einer übergrossen Beliebtheit und ist z. B. bei Spinalirritation, beim Lumbago oft von grossem Werte, ist aber für den einzelnen Fall sorgfältig einzustellen.

In einer zweiten Gruppe gibt man dann nach fünf Minuten Pause etwa

4. C 2 Rückenstreckung im Sitzen, mit Belastung Nr. 3, eine aktive, die Rückenmuskel kräftigende Übung; tiefe Einatmung bei der Rückenstreckung entgegen dem Gewichtszuge an der belasteten Hebelstange, — Ausatmung beim Wiedervorbeugen, unter langsam nachlassender Spannung der „dupliziert konzentrisch" kontrahiert gewesenen Rückenmuskeln in „dupl. exzentrischer Kontraktion", so dass das Gewicht nur langsam, nicht im Ruck, in die Ruhelage

6—8 Jahre. Die ganze Sammlung, aus der ich manches zu veröffentlichen dachte, soll in den Tagen, da ich hoffnungslos darniederlag, von meinem Stellvertreter unglaublicherweise vernichtet worden sein, wie ich später als ich sie reklamierte, zu meinem Entsetzen hören musste!

zurücksinkt. Die Übung wird je nachdem 5—6- oder 10—12 mal ausgeführt. Oder man wählt eine weniger anstrengende Rumpfübung:

4. L 4 rückwärts: d. h. sitzend, durch Kontraktion der Bauchmuskeln einen Gleitstuhl auf einer schiefen Ebene nach rückwärts hinauf schieben und wieder vorwärts langsam zurücklassen. Man atmet zuerst tief ein, beim Zurückschieben des Stuhles aus und beim wieder Vorlassen desselben wieder ein. Diese Übung ist z. B. bei Schlaffheit der Bauchmuskeln, bei Konstipation angezeigt.

5. B 7 Velozipedtreten, eine halbbaktive Schwungbewegung, die wenig Kraftanstrengung erfordert.

6. E 6 passive Brustweitung sitzend, wobei man durch Gabeln unter den Armen, je nach Einstellung, hochgehoben und durch Druck einer Pelotte zwischen den Schulterblättern zu tiefer Inspiration, bei Nachlassen der Hebung und Spannung zur Exspiration veranlasst wird.

Dies ist fürs erste genug. Greift eine der Übungen an oder ist unsympathisch, so besteht man besser nicht auf ihrer Ausführung, sondern wählt ruhig eine andere. Später fallen solche Bedenken weg und man geht langsam mit mehr Übungen vor.

Mir passierte einmal, dass ich zu einer wegen Neurose des Herzens übenden Patientin gerufen wurde, die auf dem Apparat J 1, Armwalkung, sitzend, einen Weinanfall hatte. Sie erklärte mir, das sei ganz schrecklich, da stecke sie ihren Arm nicht herein, das müsse ja weh tun usw. Ich bat sie, mir Platz zu machen und zu sehen, wie ich es mir machen liess. Sie beruhigte sich, sah zu und nahm dann selbst lachend die Übung vor, die in Zukunft nie auf ihrem Rezepte fehlen durfte; sie wirkt in der Tat so angenehm, dass ich mehrere Exemplare dieses Apparates hätte brauchen können. Die Patientin hatte ausserdem bezüglich ihrer Ernährungsstörung — sie war hochgradig mager — wie auch bezüglich ihrer Neurasthenia cordis guten Erfolg. Der Fall findet sich besprochen, mit Wiedergabe sehr instruktiver Pulskurven, in meinem über „Die Behandlung mittelst Bewegungen usw." 1891 (Bergmann's Verlag) gehaltenen Vortrag im Frankfurter ärztlichen Verein.

Die Verordnung könnte auch lauten:

1. A 6 sitzend, Arme aufgelegt auf die Bewegungshebel, belastet am Belastungshebel Nr. 3, seitwärts spreizen; beim Spreizen ein- und beim Zurückgehen ausatmen oder 2. A 3 die hochgestreckten, die Gewichtszüge umfassenden Hände vorwärts niederziehen bis zur spitzwinkeligen Beugung der Arme rechts und links am Körper; oben in der Ausgangsstellung einatmen, beim Niederziehen Exspiration.

2. B 2 schräg liegend, das hochgestreckt in eine Riemenschlinge gelegte Bein gegen Belastung Nr. 3—5 rückwärts niederziehen in starke Rückwärtsstreckung in einem Ausschnitt in dem Plane. Tiefe Einatmung beim Niederziehen, auf dem Rückwege Ausatmung. Kräftige Übung speziell der Glutaei (bei Ischias z. B. angezeigt) oder auch 2. B 9 sitzend mit gestreckten Beinen in der Gabel liegend. Diese gegen Gewichtsbelastung Nr. 3—4 bis zum

rechten Winkel niederbeugen. In der Ausgangsstellung ein- beim Beugen der Beine ausatmen.

3. E 7 passive Beckendrehung Nr. 1—3.

Als zweite Gruppe gibt man vielleicht:

4. J 1 sitzend, Armwalkung zwischen zwei auf- und niedergehenden Riemen, Spannung Nr. 1.

5. B 4 mit hochgebeugtem Bein in einem Trittbrett stehend einen z. B. mit Nr. 4 belasteten Hebel durch Streckung des Beines in Knie und Hüfte niedertreten. In der Ausgangsstellung einatmen, in der Niedertretbewegung ausatmen.

6. J 5 passiv, liegende Rückenwalkung mit Nr. 3 Druckbelastung.

Man vermeide für den Anfang schwierigere, meist unsympathischere Übungen, wie A 1, A 4, A 8a, A 9, A 10, B 1, B 3, B 5, B 6, C 1, C 3, C 5, C 6, C 7, C 8, nach 14 Tagen oder 3 Wochen aber kann man damit langsam beginnen.

Ganz anders kann man bei rubusten Überernährten, falls nicht Herzschwäche Vorsicht und ein ähnliches Vorgehen wie das geschilderte anfänglich nötig macht, verfahren. Dann müssen sie aktiv mit systematischer Steigerung der Gewichtsbelastung, bei 14 tägigem Wechsel der Übungen vorgenommen werden, wenn man Abnahme erzielen will. Auf regelmässiges tiefes Ein- und Ausatmen ist sorgfältig Rücksicht zu nehmen.

Es sei hier gleich gesagt, dass bei der Zander'schen Gymnastik die Atmung der Regulator der Geschwindigkeit aller aktiven Übungen ist, ein Mass, das jeder mit sich bringt und das für jeden eigentümlich ist.

Um auch das vorwegzunehmen, es gibt, abgesehen von so manchen passiven, durch einen Motor — dann aber stets ohne gewagte Fixation — gegebenen Bewegungen, natürlich ebensoviel Apparate für passive, dehnende Bewegung, wie aktive Apparate vorhanden sind. A 9 Armbeugen dient alsdann, entsprechend schwer gestellt, für die Armstreckung; B 9 Kniebeugen für die Streckung des Kniegelenkes usw.

Man wird natürlich Ernährungsstörungen mit geeigneten Ernährungspräparaten, bei Fetten mit Entziehungen beizukommen suchen. Aber das steht ausser Zweifel, dass wir in richtig verordneter und gegebener Gymnastik speziell der Zander'schen Apparatgymnastik eines der allerwirksamsten Mittel haben, um die Schädlichkeit der auf mangelnder Esslust beruhenden Unter- wie der Überernährung durch zu grosse oder zu häufige Einnahme oder Verwertung zu bekämpfen.

Ende September 1885 nach Hamburg zurückgekehrt, erstattete ich im Krankenhause Bericht über das in Stockholm, speziell im gymnastischen Zentralinstitute und bei Professor Jaederholm Gesehene und Gehörte; die Zander'sche Methode streifte ich nur kurz als eine hochinteressante, für uns praktisch aber kaum in Frage kommende Therapie. Der Oberarzt Dr. G. Bülau war indes gar nicht zufrieden mit der Art meines Berichtes und warf mir nachdrücklich Verkennung des wahren Wertes der Zander-

schen mechanischen Gymnastikmethode vor, die er in Baden-Baden in diesem Sommer gerade schätzen und bewundern gelernt hätte als eine anderen Gymnastikmethoden für Krankenbehandlung bei weitem überlegene Art der Behandlung.

Als ich bald danach vom Krankenhause abging mit der Absicht, mich in meiner Heimat am Rhein als Chirurg niederzulassen, schlug mir Herr Dr. Bülau vor, doch in Hamburg, wo ich mich bekannt gemacht hätte durch meine Arbeiten auf dem noch wenig kultivierten orthopädischen Gebiete, spez. der Sayre'sche Spondylitisbehandlung, zu bleiben. Er glaube, mir die Leitung des von Herrn Gramcko mit Hilfe von Geldleuten, die auf seinen Rat Wert legten, einzurichtenden mediko-mechanischen Zander-Institute verschaffen zu können. Nach längeren Verhandlungen, in die auch Herr Professor Curschmann freundlich eingriff, wurde ich in der Tat Direktor des zu gründenden Zanderinstitutes in Hamburg, des (nach Buden) zweiten in Deutschland und reiste nun sofort abermals nach Stockholm, um die Zandersche Methode gründlich zu studieren. Ich weilte dort den grössten Teil des Winters; als ich später nach Frankfurt verzog und mein Institut gründete, war ich noch einmal einen Winter 1888/89 und später noch zweimal in dem herrlichen Stockholm, wo ich als Schüler und Freund des Dr. G. Zander unverlöschliche Eindrücke für mein ganzes Leben empfing.

Dr. Nönnchen und später sein Nachfolger am Altonaer Kinderhospitale, Dr. Grüneberg, hat die Segnungen der manuellen Gymnastik dort eingeführt, wo jetzt Frl. Halberstadt, früher Vorsteherin meines Zander-Instituts, eine ausgedehnte Tätigkeit ausübt.

Verlag von J. F. Bergmann in Wiesbaden.

Urologische Operationslehre.

Von

Dr. Rudolf Oppenheimer

in Frankfurt a. M.

Mit 113 Abbildungen im Text und 12 zum Teil farbigen Tafeln.

Preis geb. M. 24.—.

Inhalt:

Untersuchung der Harnorgane. — Vorbereitung des Kranken. — Vorbereitung des Operateurs. — Anästhesie. — Instrumente. — Wundbehandlung. — Nachbehandlung. — Chirurgie der Nieren. — Chirurgie des Nierenbeckens. — Chirurgie der Nebennieren und der Nierenkapsel. — Chirurgie des Ureters. — Chirurgie der Blase. — Chirurgie der Prostata und Samenblasen. — Chirurgie der Harnröhre. — Chirurgie des Penis. — Chirurgie des Samenstranges des Hodens, Nebenhodens und ihrer Hüllen.

Auszüge aus Besprechungen:

. . . . Sein Buch ist ein Markstein in der Entwickelung der Urologie, die sich ja eine gewisse Selbständigkeit als medizinische Spezialwissenschaft mit Recht erstritten hat; es ist die erste deutsche Darstellung einer urologischen Operationslehre. — Das Buch wird nicht nur die Spezialisten interessieren, sondern ebensosehr die Chirurgen, da es eine rasche und sichere Orientierung über die Methodik der Operationen an den Harn- und Sexualorganen ermöglicht. Die Ausstattung des Buches ist eine vorzügliche und ein genaues Inhaltsverzeichnis ermöglicht rasches Auffinden des Gewünschten.

Korrespondenzblatt f. Schweizer Ärzte.

Somit erfüllt das Buch seinen Zweck, nicht nur dem angehenden Urologen ein Führer zu sein, sondern auch dem in der Chirurgie der Harnorgane weniger erfahrenen Chirurgen oder Gynäkologen seine Aufgabe zu erleichtern. Was die illustrative Ausgestaltung des Buches betrifft, so ist dieselbe als glänzend gelungen zu bezeichnen. In dankenswerter Weise hat sich die Verlagsbuchhandlung Bergmann um eine geradezu künstlerische Ausstattung des Buches bemüht.

Prager med. Wochenschrift.

. . . . . Das gesamte Werk ist übersichtlich, klar, präzise, in anregendem Tone geschrieben und zeichnet sich durch Vollständigkeit, dabei durch treffliche Kürze und leicht fassliche Form aus. Den inhaltlichen Vorzügen reiht sich der instruktive Bildschmuck und die gute Ausstattung des Buches an, dem wir eine baldige zweite Auflage wünschen.

Deutsche Medizinal-Zeitung.

Verlag von J. F. Bergmann in Wiesbaden.

Soeben erschien:

Spezielle
Diagnostik und Therapie

in kurzer Darstellung mit Berücksichtigung aller Zweige der praktischen Medizin.

Bearbeitet von

Prof. Dr. **J. Arneth**-Münster i. W., Dr **H. Beuttenmüller**-Bad Liebenstein, Prof. Dr. **E. Bloch**-Freiburg i. B., Prof. Dr. **F. Fromme**-Berlin, Stabsarzt Dr. **W. Guttmann**-Mülheim-Ruhr, Oberstabsarzt Dr. **H. Hasenknopf**-Strassburg, Sanitätsrat Dr. **Max Joseph**-Berlin, Primärarzt Dr. **H. Kaposi**-Breslau, Oberstabsarzt Prof. Dr. **F. Kayser**-Cöln, Geh. Sanitätsrat Prof. Dr. **E. Leser**-Frankfurt a. M., Prof. Dr. **J. Raecke**-Frankfurt a. M., Prof. Dr. **F. Schieck**-Göttingen, Prof. Dr. **S. Schoenborn**-Heidelberg, Dr. **Max Senator**-Berlin, Prof. Dr. **L. W. Weber**-Göttingen.

Herausgegeben von

Stabsarzt Dr. **Walter Guttmann**

in Mülheim-Ruhr.

Preis gebd. Mk. 10.65.

Druck der Königl. Universitätsdruckerei H. Stürtz A. G., Würzburg.